

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

児童のみなさん

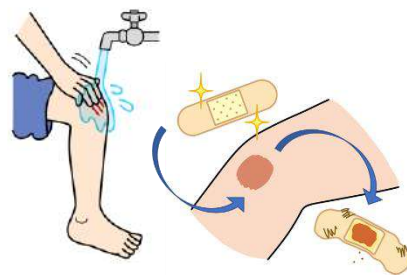
1月の身体測定で保健のお話をしました

すりきずの手当て

1年生とさくら2年生には、「けがをしたらどうする?」という話をしました。転んですり傷ができてしまったとき、汚れたままになっていると、傷口から細菌に感染して赤く腫れてしまうこと(蜂窩織炎)についてお話ししました。そして、傷口が感染しないために大事な3つのことをお伝えしました。

その後、すり傷で保健室に来たほとんどの子が、けがをしたところを自分できれいに洗ってから保健室に来てくれました。お話ししたことをきちんと覚えて実践できていて、とてもすばらしいです。実は昨年の1・2年生(今の2・3年生)にも同じ話をしたのですが、忘れてしまっている子もいます。ぜひ、以下の3つのことを確認して、正しい手当てができるようにしましょう。

- ① 水できれいにあらう
- ② ばんそうこうがよごれたりぬれたりした場合は、新しいものにはりかえる
- ③ 小さいけがの場合は、自分で水道で洗ってから保健室に行く



うんち

2・3年生には、うんちのお話をしました。うんちはからだからのお手紙、うんちをみることでからだの状態がわかります。毎日のうんちを観察してからだからのお手紙をうけとり、生活習慣をととのえようということをお話をしました。「うんちをみると健康かどうか分かる」ということはすでに知っている子が多くいましたが、「いつもカチカチうんちが出る」「うんちはみていない」と言っている子もいました。からだの状態を知り、毎日すっきりバナナうんちが出るように生活を見直しましょう。

すっきりバナナうんち



◆ げんきです! ◆

カチカチうんち



おかしやお肉ばかりべていて、
やさいがたりないよ。
すいぶんほきゅうもたりないよ。

ビチャビチャうんち



つめたいものをたべすぎたり、さむ
かったりしておなかひえているよ。
かぜやノロウイルスにかかって、げり
になっているよ。

ヒョロヒョロうんち



おうちでテレビやゲームばかりで
うんどうがたりていないよ。
ごはんをたべりようがすくないよ。
おなかのきんにくがよわいよ。

きんにくつう 筋肉痛

4～6年生には、筋肉痛についてのお話をしました。なぜ筋肉痛が起きるのか、筋肉痛を早く治すにはどうしたらよいかについてお伝えしました。筋肉痛は痛いけれど、筋肉痛の後の筋肉はそれ以前よりも強い筋肉になっています。筋肉痛は、お風呂に入ってからだをあたためたり、睡眠をしっかりとったりすることで、早く治ります。

4～6年生のほとんどが筋肉痛を経験したことがあるようでした。これからも筋肉痛になるときがきつとありますし、そのたびにみなさんの筋肉は強くなっていきます。食事で栄養をしっかりととり、睡眠を十分にとって、健康な体をつくりましょう。

保護者の皆様

身体測定を行いました

1月に身体測定を行いました。結果のプリントを配布していますので、お子様と一緒にご確認くださいだけだと思います。また、今年度のほけんだより10月号に、「肥満度」「ローレル指数」についての説明や、問題なく成長しているかがわかる成長曲線の活用について記載しています。あわせてご覧いただき、お子様の成長をご確認ください。

こちらには、身長と体重、9月から1月の伸びの平均を載せます。

○身長 平均 (cm)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	122.1	126.9	133.6	139.1	143.5	151.6
女子	120.0	127.4	131.6	139.7	146.6	152.4

○身長 9月→1月の伸び 平均 (cm)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	1.55	1.78	1.65	1.61	2.21	2.44
女子	1.46	2.11	2.10	2.21	2.21	1.42

○体重 平均 (kg)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	24.6	27.6	31.3	36.4	39.0	44.6
女子	22.9	26.3	30.3	34.3	38.3	43.2

○体重 9月→1月の増加 平均 (kg)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	1.09	0.91	0.72	1.14	1.31	2.09
女子	0.72	1.08	1.55	1.46	2.00	1.12